

el Popular

S/ 1.00

DELANTE DE SU ESPOSA E HIJITA FUE ACRIBILLADO POR SICARIO EN EL CALLAO

Moisés Mere, conocido como 'Loco Mere', recibió 7 balazos dentro de su propio carro. Era sindicado como brazo legal de Barrio King. Habría estado dedicado a contactar jueces y pagar para disminuir penas a miembros de sanguinaria banda. PÁGINA 2

(VÍCTIMA)

MATAN ABOGADO DE 'CARACOL'

('CARACOL')

TERROR EN COLEGIOS

Al menos 650 centros educativos son amenazados por extorsionadores.

HABLÓ 'CRI CRI'

Niega haya cometido abuso sexual en casa de su primo 'Foquita' Farfán.

ESPOSA E HIJITA FUERON TESTIGOS DE CRIMEN DE ABOGADO DE 'CARACOL'

Lo MATAN frente a su FAMILIA



CRIMEN DEL 'LOCO MERE' OCURRIÓ EN EL JIRÓN HUÁSCAR, EN LA PERLA, A MEDIA CUADRA DE SU CASA.

✚ Moisés Mere Ruiz era señalado como el brazo legal de la organización criminal Barrio King.

✚ Se presume que ataque al 'Loco Mere' estaría relacionado a un ajuste de cuentas.

Elvis Cairo / Omar Lozano



SEGÚN LA POLICÍA, MOISÉS MERE RUIZ TRABAJABA PARA LA BANDA DE 'CARACOL'.

Un nuevo atentado sacudió la tranquilidad de La Perla, Callao, tras el asesinato a balazos de Moisés Mere Ruiz, conocido como 'Loco Mere', abogado vinculado a la organización criminal Barrio King, encabezada por Gerson Gálvez Calle, alias 'Caracol', quien cumple 35 años de cárcel en Challapalca por un caso de tráfico de drogas, en 2016.

El ataque se registró en la cuadra cuatro del jirón Huáscar, a media cuadra de la vivienda de la víctima. Según testigos, Mere estaba por estacionar su vehículo cuando un sicario lo interceptó y disparó en siete ocasiones a quemarropa.

Cabe precisar que en el auto se encontraban también su esposa y su hija de apenas un año, quienes resultaron ilesas.

Los vecinos auxiliaron a la víctima y lo trasladaron de emergencia al hospital Daniel Alcides Carrión, pero los médicos solo pudieron certificar su muerte. La brutalidad del hecho, ocurrido en presencia de su familia, generó gran alarma en la zona, donde ya sucedieron otros hechos similares.

AJUSTE DE CUENTAS

La hipótesis principal de los investigadores es que el crimen fue un ajuste de cuentas ordenado por una banda rival con el fin de eliminar a un personaje clave dentro de la estructura de Barrio King y, de paso, enviar un mensaje a sus miembros.

Tras el crimen, la División de Investigación Criminal del Callao asumió el caso y ya revisa las imágenes de seguridad de la zona, además de tomar las declaraciones de los testigos.

Cabe precisar que el abogado Mere era señalado por las autoridades como el brazo legal de Barrio King. Su rol habría sido clave para contactar jueces y fiscales, permitiendo que los integrantes de la organización evitaran detenciones o bien recibieran beneficios judiciales.

Asimismo, el 'Loco Mere' era considerado hombre de confianza de 'Caracol', quien cumple una condena de 35 años de prisión desde hace 9 años.

'EL MONSTRUO' QUERÍA COMPRAR DRONES

Cambia de planes



CON DRONES PENSABA ATACAR A LA POLICÍA Y A VÍCTIMAS DE EXTORSIONES.

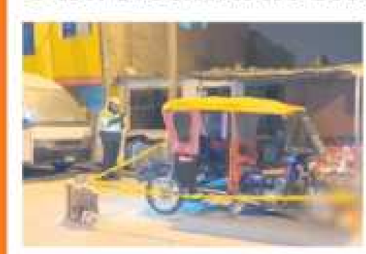
Erick Moreno, alias 'El Monstruo', planeó desde su escondite en el extranjero atentados en Lima utilizando drones cargados con explosivos, según reveló un programa dominical. Videos muestran al criminal coordinando desde Paraguay la compra de estos equipos, para usarlos contra la Policía Nacional y empresarios que se negaban a pagar extorsiones.

"En una vamos a hacerle la fiesta, que vuelen como basura", se le escucha decir al delincuente en una videollamada del 25 de marzo, en alusión a un ataque aéreo contra sedes policiales.

Además, Moreno Hernández señalaba también que el precio de los drones estaba entre 1,500 y 3,000 soles, luego había que adaptados para lanzar granadas o cargas explosivas. (OL)

ASESINAN MOTOTAXISTA EN HUAYCÁN

Otra víctima de sicarios



RECIBIÓ VARIOS DISPAROS CUANDO SALÍA DE BODEGA.

Un mototaxista fue asesinado a balazos en la Unidad Comunal de Viviendas 183, en Huaycán, distrito de Ate.

La víctima, identificada como Derian Cristofer Morales Coronel, de 25 años, había salido de una tienda y se disponía a subir a su vehículo cuando fue interceptado por sicarios que llegaron en una motocicleta.

Testigos aseguraron que los atacantes dispararon en varias oportunidades antes de huir.

La PNP no descarta que se trate de un crimen vinculado a bandas delictivas de la zona.

el Popular Lunes 1 de setiembre del 2025 Año 40 | Nº 15.011 Director (i): Carlos Salinas Guerrero Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

DELINCUENCIA HACE LO QUE QUIERE CON DUEÑOS DE CENTROS EDUCATIVOS DE LIMA Y CALLAO

650 colegios extorsionados

✚ Delincuencia pone en riesgo vida de promotores, docentes, padres de familia y alumnos.

El presidente de la Asociación Nacional de Colegios Privados (Anacopri), Guido Quintanilla, reveló que son más de 650 escuelas extorsionadas en lo que va del presente año, principalmente en SJL, Comas, Ventanilla, San Martín de Porres, Callao, San Juan de Miraflores y Villa María del Triunfo.

"En los conos, donde no hay presencia policial están los extorsionadores", refiere Quintanilla desde la institución educativa (IE) University College.

Cabe precisar que dicho colegio pasó a la virtualidad luego de que, el 22 de agosto, sujetos a bordo de motocicletas dispararan hasta 10 veces a la puerta del local, a escasos 30 minutos de la hora de salida.

"Estoy en el colegio de 7 a 11 de la mañana y es lamentable no ver a ningún vehículo de Serenazgo ni de la Policía durante todo este tiempo, a pesar de que se firmó un documento para que las autoridades presten resguardo", agregó el docente.

Un factor que hace que la extorsión a escuelas se mantenga invisibilizada es que solo un 3% de colegios denuncia (las extorsiones); hay un 97% de (directores de) colegios que no denuncian por temor de que les pueda pasar algo con su familia.

"Cada promotor ha sido extorsionado mediante llamadas, cartas, o 'paquetitos'. Muchos no han hecho caso y se han cambiado de casa, de distrito, pero hay otros que sí pagan y ya no pueden sostenerse", asevera Quintanilla.



BANDAS CRIMINALES EXIGEN FUERTES SUMAS DE DINERO PARA NO ATENTAR CONTRA LOS ALUMNOS.

Resguardo policial

Frente a esta realidad que pone en peligro a escolares, padres de familia y docentes, el ministro del Interior, Carlos Malaver, dispuso canales de comunicación directos entre la PNP y las instituciones educativas privadas del país para reforzar la presencia y el resguardo en sus inmediaciones.

AMENAZAS DESDE PENALES

Incluso, el vocero de Anacopri reveló que internos de diversos penales también tienen en la mira a los centros educativos. En su caso, lo han amenazado constantemente, por lo que ha pedido garantías.

"Los promotores que no están pagando a los extorsionadores están siendo amenazados, hostigados, les dicen que los van a matar y que saben dónde viven, dónde estudian sus hijos. Les han hecho reglaje. He recibido casi 20 amenazas desde el mismo penal. He pedido las garantías necesarias a la Policía", concluyó. (Omar Lozano).


MENOR DE SEIS AÑOS FALLECIÓ TRAS CAER EN CONDOMINIO DE COMAS.

TRAS MUERTE DE MENOR EN COMAS

Investigan a niñera

La Novena Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Lima Norte inició investigación preliminar contra Traysi Rocha (18) por presunto homicidio culposo, tras la muerte de una niña de 6 años que cayó desde el piso 16 de un condominio, en Comas, mientras estaba bajo su cuidado.

La niñera permanece detenida durante las diligencias, confirmó el fiscal adjunto Percy Salinas Quispe. El Departamento de Investigación Criminal (Depincri) de Comas realiza exámenes toxicológicos, dosaje etílico y evaluación médica a la detenida.

Además, se informó que también declararán los padres de la víctima, el administrador del condominio y testigos.


CONGRESO TRABAJARÍA EN PARED CON INVESTIGADA PATRICIA BENAVIDES.

JERI DICE QUE VAN A ACELERAR INVESTIGACIÓN

Están como locos por denunciar a Espinoza

El presidente del Congreso, José Jerí, se refirió a la denuncia constitucional que interpuso ante el Parlamento la fiscal suprema Patricia Benavides contra la fiscal de la Nación, Delia Espinoza y pidió se acelere lo investigación.

Como se sabe, Benavides Vargas interpuso dicha demanda asegurando que la titular del Ministerio Público habría incurrido en delito de de abuso de autoridad y prevaricato, ya que habría desobedecido la resolución de la Junta Nacional de Justicia (JNJ) que dispuso su reincorporación en el cargo. "Se han presentado estas denuncias constitucionales y debe tener un resultado rápido. La señora Fiscal de la Nación también empapela a muchas autoridades".

HABLÓ DE CONSTRUIR PENAL EN LA ISLA

Dina visitó El frontón


PRESIDENTA DICE QUE EN LA ISLA PODRÍAN SER INTERNADOS 2 MIL PRESOS DE ALTA PELIGROSIDAD.

La presidenta de la república, Dina Boluarte Zegarra, evalúa la decisión de construir un nuevo centro penitenciario en la isla El Frontón, en el Callao, ello en el marco de la lucha contra la delincuencia y el crimen organizado. La iniciativa busca trasladar a dicho penal a internos de alta peligrosidad, con el fin de reducir el hacinamiento en los establecimientos penitenciarios y desarticular redes de criminalidad. "Nuestro gobierno asume con firmeza y valentía la decisión de construir, en el menor tiempo posible, un nuevo centro penitenciario que albergará a aproximadamente 2000 internos de alta peligrosidad. Con ello estaremos atendiendo una de las grandes tareas pendientes del país, porque nos preocupa y nos interesa dar respuestas concretas a la población en materia de seguridad ciudadana", resaltó.

PAN CON CHICHARRÓN SE ENFRENTA A BOLÓN VERDE DE ECUADOR

Perú va delante en votación en el Mundial de Desayunos

✚ Hoy se conocerá quién de los dos avanza a la semifinal del certamen.


EL PAN CON CHICHARRÓN VA ADELANTE EN LA COMPETENCIA QUE EXPONE NUEVAMENTE LA GASTRONOMÍA PERUANA.

El pan con chicharrón defiende el orgullo nacional, mientras que Ecuador apuesta por el tradicional bolón verde como principal carta en la competencia, donde ambos platillos buscan hoy su pase a la semifinal en el Mundial de Desayunos del streamer Ibai Llanos.

En TikTok, la pelea del sabor ha reunido millones de votantes. Al cierre de la jornada, la propuesta peruana reunía más de 4,5 millones de apoyos, a poca distancia de su contrincante, que alcanzaba 4,2 millones. El poco margen deja un final de fotografía hoy, cuando el español Ibai anunce el ganador del duelo gastronómico.

En Instagram, el pan con chicharrón lograba 51% de los votos, frente al 49% logrado por el tradicional desayuno de Ecuador. Estas cifras reflejan una disputa pareja, impulsando a las autoridades, figuras públicas e influencers de ambos países a movilizarse por el reconocimiento internacional de su cocina. ▲



Sorprendido por apoyo

El streamer español está impactado porque la competencia está causando gran revuelo, recibiendo millones de visitas en sus redes sociales, en el que muchos apuestan por el pan con chicharrón.

EN CORTO

CUATRO SISMOS EN MENOS DE 24 HORAS

Cuatro movimientos telúricos golpeó la costa sur del Perú en menos de un día. Así lo detectaron las autoridades entre la noche del sábado 30 y la mañana del domingo 31 de agosto, según reportó el Instituto Geofísico del Perú (IGP). El primero se registró el sábado y de 5.0 de magnitud en Marcona. Horas más tarde, a las 23:08, otro sismo impactó la misma provincia, con magnitud 4.3 y profundidad de 11 km, según datos del IGP. Ayer otros movimientos sacudieron Cañete y Chilca.

EN NUEVA LÍNEA DEL CORREDOR AZUL

Desde el miércoles se inicia cobro de pasajes


LA LÍNEA AZUL CONECTA SAN MARTÍN DE PORRES CON EL CERCADO.

Mañana culminará la marcha blanca de la nueva ruta del corredor Azul, que conecta San Martín de Porres con el Cercado de Lima, en adelante se cobrará la tarifa de S/2, que se pagará con las tarjetas Lima Pass o del Metropolitano. Así lo informó Pavel Flores, vocero de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), durante la supervisión de la marcha blanca de este servicio que se inició el domingo y se prolongará hasta mañana, periodo en que los usuarios podrán trasladarse de manera gratuita mientras se ajustan frecuencias y horarios. "El servicio contará con 22 paraderos en el sentido hacia San Martín de Porres y 26 hacia Lima, todos debidamente señalizados", indicó. ▲

EN LIMA NORTE POR ALTO RIESGO DE SEGURIDAD

Clausuran cinco grifos

SON UN PELIGRO PARA LA POBLACIÓN.

Debido a que presenta serias deficiencias que ponían en riesto la seguridad de los usuarios y trabajadores, el Organismo Supervisor de la Inversión en Energía y Minería (Osinergmin), en un nuevo operativo simultáneo de fiscalización, clausuró cinco grifos ubicados en zonas de Lima Norte. Estas acciones forman parte de su permanente supervisión a grifos y estaciones de servicio como parte de la ejecución de su Plan Operativo de Fiscalización 2025. Durante la intervención realizada en diversos puntos del distrito de San Martín de Porres, se dispuso el cierre total de los grifos por condiciones peligrosas como cables eléctricos expuestos, válvulas mal instaladas, sellos eléctricos inadecuados, entre otras faltas graves ▲

VIDENTE AFIRMA QUE DESPLIEGUE DE BUQUES ES INICIO DEL FIN DEL DICTADOR

Predicen que Maduro pronto será arrestado por EE.UU.

✚ Mhoni afirma también que Edmundo González asumira presidencia de Venezuela.

MÉXICO. La reconocida astróloga Mhoni Vidente volvió a sacudir el tablero político latinoamericano con una predicción que ha generado intensos debates. Según afirmó, el presidente venezolano Nicolás Maduro pronto será arrestado por Estados Unidos, lo que abriría paso a la llegada de Edmundo González como presidente electo de Venezuela.



MADURO TIENE LOS DÍAS CONTADOS AL FRENTE DE VENEZUELA, AFIRMA VIDENTE.

Según Mhoni, el despliegue de buques ordenado por el gobierno de Donald Trump cerca de Venezuela sería una señal clara de la inminente caída de Nicolás Maduro. Para la vidente, este operativo no tiene como objetivo invadir al país, sino capturar al mandatario.

Mhoni Vidente señaló que Maduro no estaría dispuesto a entregarse voluntariamente. "Caerá y será enviado a Estados Unidos para enfrentar la justicia", indicó ▲

EN CORTO

GRAVE ACCIDENTE DEJA 6 MUERTOS EN PUNTA CANA

SANTO DOMINGO. El choque de un camión recolector de basura contra una camioneta donde se trasladaban varios religiosos dejó al menos seis muertos en la vía que conduce hacia Punta Cana, un enclave turístico de República Dominicana, informaron autoridades el domingo. El accidente se registró el sábado a las 22:30 horas locales en la carretera La Otra Banda-Macao que conecta con los paradisíacos balnearios de Punta Cana y Bávaro, ubicados a unos 200 kilómetros de la capital Santo Domingo.

CRITICA VIOLENCIA Y EXIGE PROTEGER A LOS NIÑOS

El papa pide terminar con pandemia de armas



LEÓN XIV HACE UN LLAMADO AL MUNDO PARA PROTEGER LA VIDA Y ACABAR CON LA VIOLENCIA

VATICANO. El papa León XIV pidió ayer poner fin a la pandemia de armas que, en su opinión, mata a innumerables niños y niñas todos los días en crímenes y conflictos a nivel mundial.

El pontífice reiteró sus llamados al término de la oración del Ángelus por un alto al fuego en Ucrania tras el ataque ruso a Kiev el jueves pasado, en el que murieron al menos 25 personas, incluidos cuatro niños. Le recordó también el tiroteo del miércoles pasado en una misa escolar en Minnesota, Estados Unidos, en el cual dos niños fueron asesinados. "Incluimos en nuestras oraciones a las innumerables niñas y niños muertos y heridos cada día en todo el mundo". ▲

PRIMA DE JOSIMAR

"ME PUEDO HACER UNA PRUEBA DE ADN"

✚ Verónica González desmiente a salsero y reafirma que espera un hijo de él. ✚ "Tengo el ovario izquierdo y por eso estoy gestando", sostiene.

Omar Lozano

¡No teme a salsero! Verónica González, la mujer que fue presentada por Josimar como su 'prima', reafirmó estar embarazada del cantante y explicó que aunque le quitaron un ovario en el pasado, puede gestar como lo está haciendo ahora.

Tras varias especulaciones que no puede convertirse en madre, Verónica indicó que solo le quitaron el ovario derecho e incluso envió una foto de un embarazo anterior, el cual lamentablemente lo perdió.

"Solo tengo el lado izquierdo, pero como comento ahí, yo no me cuidé y un sin fin de cosas. La historia es bastante larga, pero bueno, felizmente tengo el izquierdo, publicó en el portal web Instarándula.

Incluso, la popular 'prima' aseguró que no tiene ningún problema en someterse a una prueba de ADN y demostrar que el bebé que viene gestando es del intérprete salsero.

"Como recalco varias veces, no tengo ningún problema en hacerme una prueba de ADN o lo que sea necesario", agregó.



'PRIMA' DE JOSIMAR REAFIRMA QUE ESTÁ ESPERANDO UN HIJO DE ÉL.

Niega ser el padre

Recordemos que Josimar ha negado ser el padre del bebé que espera Verónica González. "Deje de hacer insinuaciones o de sugerir que yo soy el padre de su bebé. Jamás la he tocado ni he tenido intimidad con ella", sostiene el salsero.

LE ENCUENTRAN UN TUMOR

En la entrevista del 2022, la joven venezolana revela que tuvo una intervención quirúrgica y que luego fue inducida a una menopausia precoz. A pesar de eso, ella puedo dalir nuevamente embarazada.

"Me encontraron un tumor del lado derecho de los ovarios, que tuvieron que sacarme absolutamente todo y eso me llevó a una menopausia precoz", concluyó. ▲

JANET BARBOZA

“LESLIE SHAW SOLA NO LLENA NI CINCO GATOS”

✚ ‘Rulitos’ critica sin filtros a novel cumbiambera.

¡No se calla nada! Janet Barboza no dudó en lanzar críticas directas contra Leslie Shaw, poniendo en duda su capacidad para atraer público sin el respaldo de conocidas y consolidadas agrupaciones, cuestionando su aporte como solista al género.

“La voz de Leslie Shaw no es para este género, le va a lo urbano. Creo yo que Leslie Shaw sí lo hace bien, el bochinche, sabe marquetearse”, comentó.

Además, la popular ‘Rulitos’ fue aún más contundente al momento de hablar de la poca convocatoria que logra la polémica cantante en solitario.

“Pero un distrito, una región que está de aniversario y que haya contratado una vez a Leslie Shaw, no la vuelve a contratar porque no llena, no jala, no cumple, no llega. Yo la reconozco que es una gran negociante, pero sola no llena ni cinco gatos”, agregó Barboza.

IGNACIO Y NATALIA

PRESENTAN A SU BEBÉ

✚ Chicos reality estuvieron presentes en evento.

El modelo Ignacio Baladán y Natalia Segura sorprendieron a sus seguidores al realizar un gran fiesta en Lima para presentar a su bebé Lucca con sus amigos.

El chef uruguayo y la influencer colombiana decidieron invitar a esta gran fiesta a exintegrantes de EEG, así como a actuales guerreros y combatientes, y conductores de TV.


EMOCIONADOS POR SU BEBÉ.

Entre los asistentes se encontraban, Said Palao, Alejandra Baigorria, Patricio Parodi, María Pía Copello, Angie Arizaga, Natalie Vértiz, Yaco Eskenazi, Mario Irivarre y Onelia Molina. (OL)

PRIMO DE LA FOQUITA

✚ Cristian Martínez rompe su silencio y se dirige a supuesta víctima de acusación contra él por abuso sexual. ✚ ‘Cri Cri’ dice que es inocente de lo que pudo pasar en casa de Farfán.



“ME DUELE EL DAÑO QUE NOS HIZO ESA PERSONA”

Omar Lozano

¡Cuenta su verdad! Tras haber sido puesto en libertad luego de once meses recluido en un penal, Cristian Martínez, primo de Jefferson Farfán, decidió contar su verdad en un programa dominical. No dudó en reiterar su total inocencia del presunto delito de que lo sindican (abuso sexual contra una persona no identificada) al interior de la casa del ex futbolista, el 2024.

“Tú sabes muy bien que jamás te he tocado, jamás te he tocado. No entiendo por qué tu mentira, de verdad”, comenzó diciendo ‘Cri Cri’ Martínez en el programa Día D de ATV en dirección de la supuesta víctima.

En seguida, afirma que nunca ha traicionado la amistad y la confianza de la ‘Foquita’ y de nadie de la familia.

Luego se quebró al recordar el lazo amical y familiar que tenía con Jefferson Farfán y que hoy está roto debido a lo que pudo haber sucedido en este caso.

“Me duele bastante el daño que nos hizo esa persona (supuesta víctima) para separar una relación de hermandad”, agregó Martínez al espacio dominical.

“VERDADERO GALÁCTICO”

En tanto, Jefferson Farfán reveló en sus redes sociales quién es en verdad su “compañero de toda la vida”, marcando distancia de su primo Cristian Martínez, a quien muchos señalaban como tal ante sdel incidente.

El expelotero aprovechó el cumpleaños de Roberto Guizasola para expresar públicamente el gran cariño que le tiene al exfutbolista, al punto que lo considera su verdadero “galáctico”.

“Feliz cumpleaños, Cucurucho. Mi partner, lo nuestro siempre fue una conexión verdadera, en la vida y en la amistad. Te amo y te odio al mismo tiempo por todas tus locuras, pero eres mi verdadero galáctico”, publicó el ahora youtuber en su cuenta oficial de Instagram.

“Nunca lo abandoné”

Fabiola, pareja de Cristian Martínez, no ocultó su alegría de tener a su lado al padre de sus hijos. “Muy feliz y él también ha estallado de alegría. Hemos gritado, hemos llorado. Mi hijita es la que más ha extrañado a su papá. Nunca lo he abandonado, no lo iba a hacer tampoco”, dijo.

“So
dúc
(Gu
mi
tod
Jeff
Far

...mos el
...perfecto
...lizasola),
...causa de
...a la vida".
...erson
...Fán.

SUSANA ALVARADO

DRON LE IMPACTA EN CARA

✚ Pareja de Paco Bazán sufrió accidente durante concierto en Chiclayo.



SUSANA SUFRIÓ ACCIDENTE DURANTE PRESENTACIÓN DE CORAZÓN SERRANO.

¡Tremendo golpe! La conocida cantante Susana Alvarado, integrante de la agrupación Corazón Serrano, se llevó un gran susto durante una de sus presentaciones en Chiclayo.

Inicialmente, la cumbiambera estaba caminando por el escenario mientras saludaba a su público. "¡Hola, hola!, la fiesta continúa", se le escuchaba decir a la artista, al mismo tiempo que interpretaba uno de los temas de Corazón Serrano.

De pronto, un dron que grababa el espectáculo musical perdió el control por unos segundos y terminó impactando directamente en el rostro de la pareja de Paco Bazán, provocando la preocupación de sus compañeros y el público presente.

En las imágenes que se hicieron viral en las redes sociales, se ve el instante preciso en que el dron cae sin control sobre el escenario y golpea a la artitas norteña, quien reaccionó rápidamente tras el impacto y alejándose uno pasos.

Tras el fuerte golpe, Susana Alvarado brevemente tuvo que parar de cantar para que pueda ser atendida en el escenario.

No obstante, al parecer la cantante de Corazón Serrano Alvarado no sufrió heridas, aunque en el video se le nota algo adolorida, tras el impacto que recibió en el rostro. (Omar Lozano). ▲

Le dieron su apoyo

Rápidamente, los fanáticos de la agrupación musical se pronunciaron en redes sociales, para enviarle mensajes de aliento y pedir mayor seguridad en los conciertos.

DANZA EN LIMA

EVENTO INTERNACIONAL

La Facultad de Artes Escénicas y la Especialidad de Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú, anuncia sus actividades gratuitas para celebrar los 10 años del Encuentro Internacional Danza PUCP 2025 que se llevará cabo del 08 al 13 de setiembre en el Centro Cultural de la Universidad del Pacífico. Cabe precisar que este encuentro tiene como objetivo invitar a maestros, creadores y coreógrafos de danza de distintas partes del mundo, para poder compartir e intercambiar miradas, ideas, prácticas y reflexiones sobre la danza contemporánea. Aparte, se llevarán a cabo residencias con bailarines nacionales e internacionales. ▲



SE VIENE GRAN EVENTO DE DANZA.

● Equipo hizo su primera práctica en cancha de Peñarol. ● Hoy empiezan a llegar 'extranjeros'.

APARECIÓ EN MONTEVIDEO Y SE UNIÓ A LA SELECCIÓN

El 'Kaiser' se puso a entrenar

MONTEVIDEO. Se puso a trabajar. Un día después de haber arribado desde Lima, la Selección peruana comenzó ayer sus entrenamientos en esta capital para ponerse a punto para el partido que debe afrontar el jueves con su similar de Urugya, por la penpultima fecha de las Eliminatorias para el Mundial de Estados Unidos, Canadá y México del 2026.

El equipo que dirige óscar Ibáñez trabajó en el campo de entrenamiento 1 del Estadio Campeón del Siglo, propiedad del Club Peñarol, presentando entre sus convocados al defensor Carlos Zambrano, quien, tras superar algunos problemas personales, se unió a los trabajos del equipo nacional en territorio celeste.

El 'Kaiser' Zambrano no había viajado con el grueso del equipo el sábado, sino que en Lima se informó que había pedido permiso para viajar a un destino no revelado para atender asuntos personales, dejando la incógnita de su participaicón al menos en el choque contra Uruguay.

Sin embargo, pudo atender pronto sus temas y por sus propios medios se dirigió a Montevideo, dodne ayer se unió a sus compañeros de la Blanquirroja.

LLEGAN 'EXTRANJEROS'

En tanto, a partir de hoy, los futbolistas peruanos que militan en el exterior se irán integrando a los entrenamientos de su Selección, que ha viajado en busca de dar el golpe en el Estadio Centenario e intentar mantener sus pocas chances de acabar al menos las Eliminatorias en el séptimo lugar, que le daría chance de jugar la repesca, aunque en ese caso, en su último cotejo de la competencia tendría que también derrotar a Paraguay en Lima y esperar otros resultados de sus rivales por capturar la chance.

López hace gol y su equipo es líder

RANDERS. La séptima fecha de la liga danesa resultó dulce para el FC Copenhague, ya que logró una contundente victoria por 5-1 como visitante al Randers FC. El peruano Marcos López fue titular y se encargó de anotar el primer gol del equipo conocido como Los Leones.
Apenas a los 12 minutos del primer tiempo, López hizo efectivo un tiro libre desde el borde del área y dejó sin chances al arquero rival, con lo que puso el 1-0. Más tarde, Moukoko anotó el segundo, a los 27', Elyounoussy el tercero, a los 40' y el cuarto, Achouri, en los descuentos. En el segundo tiempo, a los 10', Danho puso el descuento para Randers, pero Copenhague otra vez golpeó y a los 45', Zague anotó el 5-1 final. El equipo de López, que anoche viajó a Perú para jugar con su selección, suma 16 puntos y marcha como único líder de la liga de Dinamarca.



Uruguay recibe a sus primeros convocados

MONTEVIDEO. De apocos van llegando. La selección de fútbol de Uruguay comenzó a recibir a sus primeros convocados para el última fecha doble de las Eliminatorias para el Mundial 2026, en que enfrentará, en casa, a Perú y de visita, a Chile. Ayer se pusieron a órdenes del entrenador Marcelo Bielsa en el Complejo Uruguay Celeste en esta capital, Santiago Mele, Darwin Núñez, Juan Manuel Sanabria, todos llegados desde el exterior, además de Kevin Amaro, lateral de Liverpool local. Con ellos también estuvo presente, Ignacio Laquintana, del Bragantino de Brasil, quien es convocado por primera vez al equipo charrúa en esta competencia. Sí estuvo para los amistosos ante País Vasco y Costa de Marfil, el 2024, aunque finalmente no fue tenido en cuenta. Hoy comenzarán a llegar el grueso de los citados por Bielsa.



NO PUDO GANAR AL RAYO Y QUEDÓ 1-1

Pincha el Barcelona

Culés ahora son cuartos en la tabla y Madrid y Athletic van punteros.


EL EQUIPO DE FLICK SE QUEDA EN LA TABLA DE POSICIONES.

MADRID. El FC Barcelona y el Villarreal pincharon el domingo después de empatar ambos 1-1 ante el Rayo en Vallecas y el Celta en Vigo, respectivamente, en la tercera jornada de LaLiga, por lo que ambos se quedan con siete puntos, a dos de los equipos de cabeza, Real Madrid y Athletic, que suman pleno de victorias.

El encuentro estuvo marcado por los problemas con el sistema de videoarbitraje (VAR).

Antes de que se iniciara el partido, el árbitro se dirigió a los técnicos del Rayo y Barcelona, Iñigo Pérez y Hansi Flick, para indicarles que había problemas de comunicación con el VAR, que estuvo inoperativo durante la primera mitad.

La ocasión más clara de ese arranque cayó de manos de los rayistas. En un contragolpe, Álvaro García ganó la espalda a Koundé y centró a Ratiu, que golpeó el esférico a bocajarro y el arquero García frenó lo que pudo haber sido el primer tanto.

El Rayo apretaba en ese momento, cuando Pep Chavarría tocó la pierna de Yamal dentro del área y el árbitro señaló el punto de penal entre las protestas locales. La propia estrella culé se ocupó de convertir el penal en el 40.

Tras la reanudación, el Rayo se lanzó a por el empate. A los 9', el árbitro anuló un gol de De Frutos por fuera de juego. Cuatro minutos después, Pérez puso el 1-1 con remate al segundo palo tras un córner, en un error del Barcelona.

DOS LÍDERES

Antes, el Athletic de Bilbao se impuso por 2-1 al Betis en Sevilla y siguió así la estela del Real Madrid, que se colocó líder el sábado tras vencer al Mallorca (2-1) en el Santiago Bernabéu.

Real Madrid y Athletic de Bilbao han cosechado un pleno de 9 puntos, con los primeros con una ligera mejor diferencia de goles (+5 contra +3) y confirmando que, una vez más, es candidato número uno al título.



Cuatro líderes en la Serie A

GÉNOVA. Como el campeón Nápoles el sábado (1-0 al Cagliari), Juventus sufrió pero terminó ganando por la mínima, en su caso en el campo del Génova, ayer por la segunda fecha de la Serie A. El gol lo hizo Vlahovic, a los 73 minutos. La Vieja Señora comparte la punta con el Nápoles, Cremonese y Roma con 6 puntos.

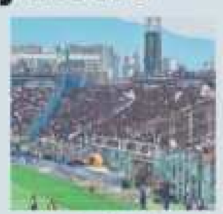


PSG y Lyon van primeros

LYON. El Lyon sigue compartiendo la punta de la Ligue 1 con el PSG, ahora con 9 puntos, tras su victoria de ayer por 1-0 ante el Marsella, en el Groupama Stadium. La diferencia surgió tras un autogol del zaguero visitante Leonardo Balerdi, a los 87 minutos. El sábado, el PSG se impuso 6-3 al Toulouse.

EN PARTIDO DE COLO COLO Y U. DE CHILE

Hincha cae del techo de estadio y muere



SANTIGO DE CHILE. un hincha de Colo Colo murió este domingo tras caer de un techo en el estadio Monumental de Santiago mientras se disputaba el superclásico del fútbol chileno frente a la Universidad de Chile, confirmó la Policía a la prensa.

"Efectivamente se registró un accidente que terminó con una persona fallecida en el Estadio Monumental", relató un vocero del departamento de Comunicaciones de la Policía chilena.

De acuerdo con la versión policial, el hincha cayó cuando intentaba cambiarse de sector dentro de estadio y no por disturbios.

El duelo entre los dos equipos más populares, precedido de grandes medidas de seguridad, no fue suspendido y se mantenía jugando con ventaja para Colo Colo por 1-0.

TENISTAS EN EL ABIERTO DE EE.UU.

Se quejan del ruido y el olor a marihuana



NUEVA YORK. Ya sea por la música estridente, por el público alborotado o por el aroma a marihuana, mantener la concentración en el Abierto de Estados Unidos, el torneo de Grand Slam más estridente del mundo, supone un gran reto para los tenistas. "Hay mucho ruido este año", describió el francés Adrian Mannarino, de 37 años, un veterano del circuito. Además del alboroto, los jugadores también deben lidiar con el ocasional olor a marihuana que flota en Flushing Meadows, especialmente en la cancha 17, que bordea un parque. Varios tenistas se han pronunciado en los últimos años sobre el olor a marihuana, cuyo consumo es legal en Nueva York desde 2021. El alemán Alexander Zverev, tercero del mundo, llegó a decir que jugar en la cancha 17 era como "estar en el salón de Snoop Dogg", en referencia al rapero estadounidense consumidor de marihuana.

DERROTÓ 1-0 A ARSENAL Y EL CITY VOLVIÓ A PERDER

Liverpool, solito en la punta


SZOBOSZLAI HIZO EL GOL DE TIRO LIBRE.

LIVERPOOL. El campeón Liverpool derrotó 1-0 al subcampeón Arsenal en Anfield y quedó líder en solitario de la Premier League, ayer en el choque estelar de una 3ª jornada marcada también por la segunda derrota en tres partidos del Manchester City, que cayó 2-1 en Brighton. Seis puntos separan ya en la clasificación al Liverpool y al City todavía en agosto, lo que evidencia cómo de diferente está siendo el inicio de temporada para ambas formaciones. El protagonista de la tarde en Liverpool fue el húngaro Dominik Szoboszlai, con un soberbio disparo de falta directa que se coló por la escuadra del arco defendido por el español David Raya, en el minuto 83. En tanto, el Manchester City cayó 2-1 en Brighton, encadenando un segundo revés consecutivo. Con 3 puntos de 9 posibles, el City cae provisionalmente a la duodécima posición de la tabla y no consigue por ahora recuperar la ilusión que perdió la campaña pasada.



TODOS LOS DÍAS RECLAMA AL COMPRAR EL POPULAR, UNA NUEVA LÁMINA DEL COLECCIONABLE

Cocina un delicioso y fácil pollo al sillao con Menú Semanal



TODOS LOS DÍAS ENCUENTRA LAS MEJORES RECETAS CON TU DIARIO FAVORITO EL POPULAR.

Mañana no te pierdas una nueva receta de la colección Menú Semanal que te trae todos los días el Popular.

MEZCLA DE SABORES

Una característica de la gastronomía peruana es esa mezcla de sabores, ingredientes y técnicas adoptadas de culturas que llegaron a nuestro país a través de sus inmigrantes.

Una de las más presentes y fuertes es la fusión peruano-china que nos ha regalado la famosa comida chifa. Dentro de esta se han desarrollado diversos platos como el que te presentamos mañana en la lámina que llegará a tus manos. El pollo al sillao es de esas recetas que son el resultado de esa mezcla. Es una preparación simple que tiene como protagonista a la salsa de soya y que no te quitará tiempo a la hora de cocinar.

Encuentra la lámina con el paso a paso muy bien explicado de este sabroso plato, además, de encontrar los tips utilitarios para que el cocinado te quede perfecto.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y Youtube si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

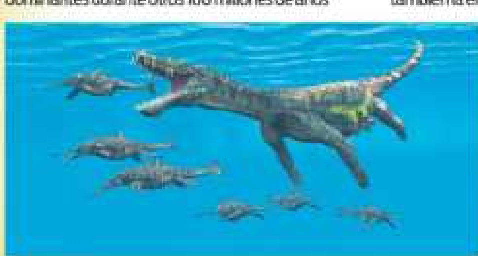
La era de los dinosaurios

El periodo triásico

EL DATO
El término 'dinosaurio' proviene de las palabras griegas deino y sauros, que significan "terrible" y "lagarto", es decir, que los dinosaurios fueron reptiles, pero no todos.

Los dinosaurios vivieron en la Era Mesozoica, dividida en tres periodos: triásica, jurásica y cretácica. Solían medir muchos metros de longitud aunque también había dinosaurios más pequeños.

A través de los restos fósiles conservados sabemos que los dinosaurios se originaron a mediados del Triásico Tardío, tal vez hace unos 230 o 235 millones de años, y siguieron siendo los animales terrestres dominantes durante otros 160 millones de años hasta que se extinguieron al final del cretácico. El periodo Triásico es la primera etapa en la que se datan los fósiles de dinosaurios y el comienzo de la escala de su evolución. Antes de la era triásica había grandes reptiles, pero ninguno de ellos ha sido considerado un dinosaurio. En esta época se producían muchos cambios en la atmósfera, lo que fue modificando también las formas de vida. Esta es también la era en la que los mamíferos comenzaron a aparecer en los océanos.



Los dinosaurios que volaban

Varios reptiles pequeños desarrollaron membranas sobre las extremidades, lo que posiblemente les permitía planear. Algunos géneros tenían estas alas sobre las patas delanteras y otros, sobre las traseras. Los más abundantes fueron los pterosaurios, reptiles distintos a los dinosaurios, de sangre caliente, cabeza grande, cuerpo pequeño y alas largas y estrechas terminadas en cuatro garras diminutas.

Emprende y crece con el Popular

LOS EMPRENDIMIENTOS MUEVEN LA ECONOMÍA Y CAMBIEN REALIDADES

¿Quieres emprender? Sigue estos pasos

+ Con simples acciones, dándole tiempo necesario a cada movimiento y con paciencia llegarás lejos.

Zoraida Peña H.

Si estás por comenzar a emprender un negocio en esta nota te brindamos los siguientes consejos de un experto para que empieces con el pie derecho. "Todo empieza con una buena idea. Piensa en qué producto o servicio ofrecerás, a quién te vas a dirigir y qué se diferencia de lo que ya existe. Tener clara tu propuesta desde el inicio te ayudará a tomar mejores decisiones", indicó , Dragan Joksimovic, gerente de Negocio de Alfin Banco



CON ORGANIZACIÓN, PERSEVERANCIA Y FLEXIBILIDAD LOGRARÁS TU SUEÑO.

TOMA NOTA

Diseña un plan de negocio: Esto es como un mapa que te guiará. No es necesario que sea un documento extenso, pero sí es importante que tengas claro qué vas a vender, a quién, cómo lo harás, cuánto necesitas invertir y cuáles son tus metas. Puede marcar la diferencia.

Calcula cuánto necesitas invertir: Haz una lista de los gastos que tendrás al iniciar, como materiales, alquiler o publicidad, y considera un extra para imprevistos.

Formaliza tu emprendimiento: Registrar tu negocio es importante porque te permite operar legalmente, acceder a créditos y dar más confianza a tus clientes. Infórmate sobre los permisos que necesitas y los pasos para formalizarte.

Lanza tu negocio y mejora en el camino: Usa redes sociales, participa en ferias locales y difúndelo entre amigos y conocidos. Escucha las opiniones de tus clientes, mejora tu propuesta y sigue creciendo.

Educación financiera

Giancarlo Cafferata (*)

LOS 4 ERRORES MÁS COMUNES AL EMPRENDER

Aquí te dejo los cuatro errores más comunes al emprender que pueden acabar con tu sueño:

1. **La falta de un plan de negocio sólido; esto puede llevar a decisiones impulsivas.** Es crucial dedicar tiempo a investigar el mercado y establecer metas claras y realistas.
2. **Subestimar los costos iniciales.** Un presupuesto realista es vital para evitar sorpresas desagradables en el futuro.
3. **Subestimar la importancia del marketing:** sin una estrategia adecuada, tu producto, por más bueno que sea, puede pasar desapercibido.
4. **La mala gestión del tiempo.** Aprender a priorizar y pedir ayuda no solo optimiza los recursos, sino que también potencia el crecimiento.

* Director de TalentUp: Capacitación & Emprendimiento



Pollo saltado con frejol

INGREDIENTES

- 1/4 kg de pollo.
- 1 taza de frejol castilla.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 ajíes dulces.
- 2 1/2 cdtas. de ajo molido.
- 1 atado de culantro.
- 1 chorro de vinagre.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

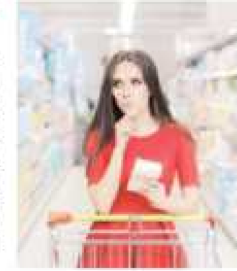
Sancochar los frejoles, mientras hacer el aderezo friendo en una sartén una cucharadita de ajo con sal, pimienta y comino. Una vez dorado verter en los frejoles y seguir con la cocción hasta que los frejoles estén tiernos. Aparte, picar la carne pollo en trozos pequeños, luego en una sartén con aceite freír el resto del ajo molido con el pollo, sal, comino y pimienta, mover bien y agregar un poco de agua (1/4 tza.). Dejar cocinar a fuego medio, luego echar la cebolla y el tomate en juliana, los ajíes en tiras, vinagre y el culantro picado finamente. Revolver bien todo y servir con los frejoles y arroz.

Secreto del Chef
Puedes sancochar los frejoles con un trozo de chalona, previamente remojada para quitar el exceso de sal.

TIPS

1 ELIGE EL PRODUCTO CORRECTO

El primer paso para construir un negocio rentable es elegir correctamente el portafolio de productos. Esto implica analizar tendencias de consumo y el comportamiento de los compradores. Puedes empezar observando qué se mueve bien en plataformas de e-commerce o en redes sociales.



2 ASEGURA TU CARGA ANTE UN ACCIDENTE

"Ante eventos disruptivos como la caída de contenedores, un buen seguro no solo mitiga pérdidas de mercancía, sino que protege el flujo de caja, evita interrupciones y mantiene la confianza frente a los clientes. Es una medida de prevención para salvaguardar la salud financiera de la empresa", dijo Víctor García, de Gallagher Perú.



3 UN BUEN HISTORIAL CREDITICIO

"Se puntual con tus pagos (préstamos, tarjetas de crédito y servicios básicos). Usa el crédito con responsabilidad, solicita crédito solo cuando sea necesario, revisa tu historial con frecuencia, construye historial desde cero si no tienes ninguno", recomendó Roberto Percca, gerente de Desarrollo del Emprendedor de Mibanco.



Gaturro



Las Diferencias







Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 7 diferencias entre ellos.

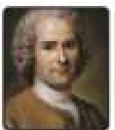
Sudoku

	4							
1			9	4			7	5
7	8		2	1		6	3	
	1	3	5			2		8
	2	6		3				9
			8	6			4	
9		4	1		7			6
2				5		9		3
	5				8			7

¿Quién lo dijo?

"Necesitamos especialmente de la imaginación en las ciencias".

Jean-Jacques Rousseau
Jean Piaget
María Montessori







chiste

Soñar no cuesta nada
Se solicita personal para beber este fin de semana, con o sin experiencia.

acertijo

El azulejo perfecto
Enunciado: quieres cubrir un piso cuadrado de 4m x 4m con baldosas cuadradas de 20cm de lado.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

El acertijo: Anteriormente se creía que solo los nórdicos eran capaces de digerir la leche sin sufrir efectos adversos, pues necesitaban la vitamina D en su dieta por falta a la exposición solar. "La mayoría de los adultos del mundo no producen la enzima lactasa y por eso no pueden digerir lactosa".

¿Quién lo dijo?:
Ambrose Bierce.

Sopa de letras

N	C	L	Z	O	W	R	S	E	R	O	L	A	V	D	K	T	P	U	J	Q	A	Y	H
M	X	W	P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	N	T	C	U	Y	D	I	E	M	K	Q
J	S	S	H	H	X	V	J	N	A	O	R	G	A	N	I	Z	A	C	I	O	N	T	U
W	O	E	P	B	H	E	Z	N	A	S	Y	I	W	V	U	F	R	K	O	H	Q	M	B
C	C	S	D	X	L	O	J	R	E	Y	A	P	H	P	R	O	V	E	E	Z	A	E	W
D	I	B	J	E	F	N	S	R	Q	R	B	K	G	U	N	O	D	Q	I	R	V	X	S
H	E	C	T	E	X	L	V	P	U	S	O	I	R	A	N	O	I	C	N	U	F	P	M
C	D	O	E	U	I	I	O	T	I	N	K	G	L	A	T	O	I	J	G	R	W	R	E
V	A	K	P	N	C	L	L	C	A	T	U	S	R	E	D	E	S	C	D	Z	I	E	T
H	D	W	E	I	T	U	R	L	I	T	A	I	C	N	E	T	S	I	S	A	V	S	O
U	E	H	O	J	C	R	L	F	W	D	R	L	O	M	B	N	G	P	Q	A	U	A	D
X	S	I	L	W	J	O	O	N	Y	F	E	B	E	S	R	Q	A	M	S	I	T	N	O
H	E	J	C	Y	R	S	M	S	W	L	G	M	X	S	B	N	I	P	A	R	Z	Q	K
Y	N	R	J	R	L	Q	D	T	H	W	F	M	G	A	E	B	O	R	N	O	V	U	C
S	Z	P	A	B	K	V	A	N	O	I	C	A	C	U	D	E	L	O	I	T	M	O	Q
G	R	S	T	B	E	P	Q	J	Y	D	S	L	A	G	T	M	W	D	T	S	U	X	K
Z	E	C	N	R	H	I	D	L	S	I	S	T	E	M	A	W	V	U	A	I	J	P	R
D	K	X	C	U	A	F	E	N	J	Q	M	P	U	O	H	T	R	C	R	H	X	Y	G
I	A	D	E	Z	S	W	L	K	C	N	W	A	M	E	K	F	R	T	I	G	Z	D	I
L	S	H	P	Q	B	A	C	L	I	N	I	C	A	H	S	U	E	O	A	O	T	K	G
Z	B	L	V	M	X	W	L	A	D	Q	S	E	T	N	A	N	I	M	O	D	E	R	P
N	O	I	C	N	E	T	A	U	P	R	O	F	E	S	I	O	N	A	L	E	S	A	G
U	Q	P	U	B	L	I	C	A	D	P	R	E	S	T	A	C	I	O	N	C	O	K	T
H	I	N	F	V	Y	E	U	J	B	M	W	L	R	S	G	A	D	Z	P	F	Y	U	N

SISTEMA DE ASISTENCIA

- ASISTENCIA
- ATENCIÓN
- CENTROS
- CLÍNICA
- CULTURA
- DESARROLLAN
- EDUCACIÓN
- EXPRESAN
- FUNCIONARIOS
- HISTORIA
- HOSPITALES
- MÉDICO
- MÉTODO
- ORGANIZACIÓN
- PREDOMINANTES
- PRESTACIÓN
- PREVENCIÓN
- PRODUCTO
- PROFESIONALES
- PROVEE
- PÚBLICA
- REDES
- SALUD
- SANITARIA
- SERVICIO
- SISTEMA
- SOCIEDADES
- VALORES

Consultorio sentimental

Apareció mi gran amor, pero soy casado

RENATO (40). Doctora Cora, hace unos días recibí una llamada inesperada de una antigua novia, a la que amé con todo el corazón.

Con esta chica sentí lo que realmente era el amor y la pasión, pero terminamos porque ella tuvo que irse de viaje al extranjero.

Ahora se comunicó conmigo y me pide conversar.

Lo poco que supe es que nunca se casó a diferencia mía, que incluso ya tengo un niño de 8 años. Tengo muchas ansias y curiosidad por volver a verya y que siempre la consideré una gran mujer, pero tengo miedo de que mi esposa se entere de mis intenciones. ¿Qué hago? ¡Ayúdeme, por favor!



RESPUESTA

Querido Renato, ten mucho cuidado, trata de alejar la tentación si de verdad valoras a la familia que tienes. Si me dices que esta chica fue el gran amor de tu vida y más aún si se encuentra soltera, sería un grave error volver a verla. Maneja mejor tus emociones porque puedes terminar fallándole a los tuyos. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estás cerca de hacer realidad ese viaje o proyecto tan importante, solo necesitas ser paciente y afrontar algunas dificultades que surgirán en el camino. Sé constante y todo lo concretarás.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No aceleres procesos que requieren de tiempo y una observación minuciosa, hacerlo te conduciría a errores. En el amor, no tomarás a la ligera los errores de tu pareja. Hoy pondrás condiciones.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Luego de un periodo de incertidumbre recibes esa respuesta de cambio que tanto esperabas. En lo sentimental, no seas radical y toma a bien las críticas de tu pareja. Te ayudarán a mejorar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estarás cerca de una persona de poder o influencias. Aprovecha el contacto para proponer las ideas que deseas desarrollar. En el amor, habrá un momento de intensidad y pasión.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No estás encontrando la estrategia correcta para solucionar un problema laboral. Evita insistir con técnicas no están resultando y asesórate. De esta manera hallarás salidas viables e inteligentes.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Te sentirás a gusto tanto con tu entorno como con las actividades que vienes realizando, lo que te permitirá realizar tu labor con excelencia. En el amor, te esforzarás por estabilizar tu relación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Esa inversión que piensas realizar sería acelerada, puesto que aún ignoras detalles importantes. Espera y evalúa con calma. En el amor, no pierdas el control de tus emociones y espera.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
El día te exigirá rapidez y precisión en cada gestión que realices. Es posible que converses sobre un aumento salarial o préstamo al cual deseas acceder. La respuesta será positiva.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No estarías manejando la inteligencia emocional y podrías pasar por encima de los sentimientos de un familiar al realizar comentarios tan directos. Cuida tus palabras y evitarás resentimientos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Has logrado lo que tanto buscas y ahora sientes culpas o cuestionamientos, puesto que no era lo que habías imaginado. Asume esa nueva responsabilidad y esfuérzate, será conveniente.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Es posible que paralices algunas actividades por atender temas familiares o bien, ayudar a alguien que requiere de tu apoyo. En el amor, no dependas emocionalmente de esa persona.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No estás logrando los objetivos económicos que habías previsto para estas épocas y esto estaría desanimándote. Hoy habrá alguien que te ayudará a replantear tu estrategia y todo mejorará.



Regla normativa
La ... se lle-vó el auto
Escuchar
Mancha en la piel
Stefan de futbolista
6 (rom.)
Bóvido salvaje
Sonrisa
Perro
Balneario de Lima
Indica la posesión
Angstrom
Nube gran-de baja y grisácea
Muro, tabique
La ciudad imperial
Oxígeno
Natural de Roma
Maye
Volquete (ingl.)
Tangzar
Nodriza
Interjecc. telefónica
Campeón
Libreta electoral
Interjecc. de pena
Medida agraria
Mamífero carnívoro
Metro
Ciudad, metrópoli
Sigla comercial
Departamen-to del Perú
Remo (ingl.)
Fresco (ingl.)
Palo aguzado
Paladio
Fuerza de combate
Nombre femenino
Lengua de una nación
Tomar la cena
Patria de Beethoven
Capital del Perú
Carmesí oscuro
Sí (ruso)
Úlcera facial
Vocales fuertes
Bebe (ingl.)
Arrullo
Cola
Quitar la vida
Míster (abrev.)
Vítor deportivo

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Magnesio: el guardián silencioso de tus riñones

El magnesio cumple funciones esenciales en el organismo, y uno de sus papeles más destacados es su protección sobre los riñones. Estos órganos, que filtran y purifican la sangre constantemente, son particularmente sensibles a la carencia de este mineral. Cuando hay déficit de magnesio, aumenta la probabilidad de que se formen cálculos renales, sobre todo de oxalato y fosfato de calcio, que representan el 85% de los casos.

Se ha observado que en regiones donde el agua es blanda (con baja mineralización) hay una mayor frecuencia de litiasis renal, lo que resalta el papel del magnesio en el equilibrio mineral del cuerpo. Además, ciertos medicamentos como los diuréticos y los fármacos cardiacos reducen las reservas de este nutriente, por lo que es importante considerar su suplementación cuando se siguen esos tratamientos.

Los cálculos renales y la deficiencia de magnesio comparten causas comunes: alto consumo de azúcar, alcohol, café y bebidas gaseosas con ácido fosfórico, que no solo agotan el magnesio corporal, sino que también deterioran la salud ósea. En este contexto, el magnesio actúa como un estabilizador del calcio, ayudando a mantenerlo disuelto en la orina y evitando su cristalización, incluso en estados de deshidratación.

Una ingesta adecuada de magnesio contribuye a evitar la acumulación de calcio en forma de piedras, pero también en los tejidos, donde puede provocar espasmos musculares, fibromialgia, calcificación arterial y otros trastornos.

Un ejemplo ilustrativo es Groenlandia, donde se reporta baja prevalencia de cálculos renales, enfermedades cardiacas y osteoporosis, lo cual se ha relacionado con una alimentación rica en magnesio y pobre en calcio. Este patrón sugiere que cuidar el equilibrio mineral es clave para mantener la salud renal y general.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

RIJAL ALMAA. Un joven ingeniero en Arabia Saudita transformó la casa de su madre en la "Cabaña de la Miel". Recibe más de 3,500 visitantes al día y ofrece catas de 50 variedades de miel local.



Subió 55 montañas rusas en siete días

LONDRES. Dean Stokes, un apasionado británico de las montañas rusas, alcanzó un nuevo hito al entrar oficialmente en el libro de Guinness World Records. Su hazaña consistió en subir a 55 montañas rusas diferentes en solo siete días, un desafío complejo que implicó recorrer parques temáticos por el Reino Unido e Irlanda. La certificación de Guinness World Records valida de manera oficial que nadie había conseguido antes esta marca.
Más allá del récord, Stokes expresó el deseo de que su logro motive a otros.